

# 春分至 养生防病干货来了

3月20日迎来二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来,天气逐渐回暖,“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康?19日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

**科学“春捂”:**  
**保暖防病 顺应自然**  
春分时节,气温波动较大,民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出,“春捂”应着重捂背、腹、足等部位,需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜,出汗时人体毛孔打开,外邪容易入侵,增加患病风险。

吕沛宛提醒,“春捂”的具体时间需根据气温变化调整,尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象,特别是昼夜温差大的地

方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧,更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”,即多穿几层薄衣服,根据天气变化随时增减衣物。此外,老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖,尤其是慢性呼吸道疾病患者,要重点注意大椎穴部位的保暖。

**体重管理:**  
**中医调理 吃动平衡**  
随着“体重管理”话题的热度上升,许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说,中医认为,肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议,要按时吃三餐,多咀嚼,早餐一定要吃,晚餐清淡,七分饱即可,睡前尽量不进食。同

时,要适量运动,可以进行跳绳、竞走等。中小学生要做好课间操,上好体育课,适当增加户外活动时间。

此外,吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法:一是代茶饮“黄芽汤”,由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用,温阳健脾祛湿;二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”,促进排便瘦腰;三是每天早晚练习一套操,双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈,搭配八段锦“双手托天理三焦”,疏通中焦湿气。

**传染病预防:**  
**警惕诺如病毒感染**

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出,诺如病毒感染属于自限性疾病,一般2~3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染?常昭瑞建议,一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后,使用肥皂和洗手液,用流动水洗手20秒钟以上;二是不喝生水,食用蔬菜和水果时要洗净,烹饪加工食品时要做到生熟分开,确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透;三是做好居室日常清洁和通风,及时处理垃圾;四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒,特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等,感染诺如病毒后,不要带病上岗。此外,学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所,要落实好日常防控措施,严格执行晨午检制度,确保食品和饮用水安全,定期对环境进行清洁消毒,并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、65 公交

**北方联合电力有限责任公司包头第一热电厂灰场防渗漏治理工程项目环境影响评价公众参与第二次公示**  
**建设项目:**北方联合电力有限责任公司包头第一热电厂灰场防渗漏治理工程项目  
**编制单位:**中冶西北工程技术有限公司  
**建设地点:**内蒙古包头九原工业园区。  
**建设内容:**包头第一热电厂灰场防渗漏治理,主要包括清基、防水毯铺设、HDPE(高密度聚乙烯)膜铺设、渗滤液收集池建设等。  
**征求意见公众范围:**评价范围内公民、法人和其他组织等。  
**征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:** <https://pan.baidu.com/s/1uY5XVniuwsoSsxZRxJfVR2Q?pwd=x95f> 提取码:x95f。  
**建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:** <http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024369122449069.docx>  
联系人:祁伟,联系电话:13947229566,电子邮箱:68094636@qq.com

**内蒙古宏扬矿业有限责任公司饰面用花岗岩开采加工项目环境影响评价第二次公示**  
根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:  
**1、全文获取方式和途径:**全文网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1lyOuaJslbjb0lRRMdZTaXQ> 提取码: eas1。  
**2、征求意见公众范围:**本项目评价范围内的常住居民、机关单位、法人等。本项目评价范围之外的群众也可以提出有关环境影响评价方面的意见和建议。  
**3、公众意见表网络链接:** <https://pan.baidu.com/s/1lyOuaJslbjb0lRRMdZTaXQ> 提取码: eas1。  
**4、公众提出意见方式和途径:**可填写公众意见表发送电子邮件或通过邮寄信函(以邮戳日期为准)的方式发表意见。  
**5、公众提出意见的起止时间:**本信息公布的10个工作日内。

**内蒙古宏扬矿业有限责任公司察哈尔右翼中旗科布勒镇集中供热改造提升及管网配套工程环境影响评价公众参与二次公示**  
**一、建设项目基本信息:**1.建设单位名称:察哈尔右翼中旗水投水利投资开发有限公司。2.建设地点:察右中旗科布勒镇阳光小区西侧绥润集中供热公司院内及皓远物流园区西、中四公路南、丁家营西路东。3.征求意见的公众范围:环境影响评价范围内、受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注项目建设的单位和个人。  
**二、公众意见征求的主要事项:**1.公众提出意见的起止时间:2025年3月19日至2025年4月1日。2.征求公众意见的环境影响报告书全文网络链接: <http://www.eiafans.com/forum.php?mod=viewthread&tid=1437381&page=1&extra=&pid=5496191>。3.建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: [http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk01/201810/20181024_665329.html)。4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:到该单位查阅。  
**三、公众提出意见的方式和途径:**公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见;公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。建设单位联系方式:白总 14709620305;邮寄地址:察哈尔右翼中旗水投水利投资开发有限公司。  
**建设单位:察哈尔右翼中旗水投水利投资开发有限公司**  
**日期:2025年3月19日**

**呼和浩特新机场场外输油管线3号阀室土地征转报批项目社会稳定风险评估公示**  
根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]17号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:  
**一、项目概要:**呼和浩特新机场场外输油管线3号阀室土地征转报批项目总面积0.0897公顷,属和林格尔县什义镇营巴儿旦营村集体土地,地类为:耕地0.0873公顷、水域及水利设施用地0.0024公顷。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。  
**二、征求公众意见的主要事项:**1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。  
**三、公众参与联系方式:**实施单位:中国航油集团物流有限公司,联系人:兰于涵,电话:18622692504,邮箱:lanyh@cnaf.com  
中国航油集团物流有限公司 二〇二五年三月二十一日

**注销公告**  
呼和浩特市新城区沙暴棒垒球俱乐部(统一社会信用代码52150102MJY461166X)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市新城区行政审批和政务服务局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

**注销公告**  
敖汉旗志诚便民为老服务中心,统一社会信用代码52150430MJ24222069,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本俱乐部申报债权,特此公告。

**公告**  
由我司承建的乌海机场消防系统更新改造工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我公司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。  
**联系人:陈乙铭,联系电话:15907080613;**  
**联系人:涂 乐,联系电话:13879125687。**

**江西建工第一建筑有限责任公司**  
**2025年3月21日**

**辞去法定代表人登报声明**  
鄂尔多斯市泰达嘉信工贸有限公司及实际控制人或股东会:  
本人王震(身份证号152701197010160632),已于2025年02月26日提出辞去贵单位法定代表人的职务,请贵单位的实际控制人或者股东会于2025年03月25日前按照法定程序完成法定代表人的工商登记变更。  
本人不参与你单位任何经营行为,因无法有效联系沟通,特此声明。  
**通知人:王震**  
**2025年03月20日**

**呼和浩特新机场场外输油管线1号、2号阀室土地征转报批项目社会稳定风险评估公示**  
根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]17号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:  
**一、项目概要:**呼和浩特新机场场外输油管线1号、2号阀室土地征转报批项目总面积0.1434公顷,其中件不更村集体土地0.0755公顷(地类为:农村道路0.0048公顷、沟渠0.0019公顷、其它草地0.0688公顷);哈沙图村集体土地0.0679公顷(地类为:水浇地0.0641公顷,旱地0.0038公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。  
**二、征求公众意见的主要事项:**1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。  
**三、公众参与联系方式:**实施单位:中国航油集团物流有限公司,联系人:兰于涵,电话:18622692504,邮箱:lanyh@cnaf.com  
中国航油集团物流有限公司 二〇二五年三月二十一日

**声 明**  
好毕图于2018年11月将车牌号蒙K77T55绿色丰田霸道车出售给现车主,由于现车主无法联系办理车辆过户手续,导致该车辆无法变更过户,特声明现车主速与本人好毕图(电话:17547531110)联系办理车辆过户事宜,否则本人好毕图将办理车辆报废事宜,自2018年11月之后由此车所造成的法律责任及经济纠纷概与本人好毕图无关,特此声明。

**撤回声明**  
建设人呼、呼和浩特市朝晖房地产开发有限公司主动提出申请,因规划部门对建设工程项目基本信息作出调整,经呼和浩特市玉泉区住房和城乡建设局按照相关规定研究决定对《“关于天骄熙岸幼儿园消防准予使用的通知”(玉消遗准字[2023]003号)》文书撤回并予以作废,特此声明。  
呼和浩特市玉泉区住房和城乡建设局2025年3月20日

**退股人东、监事公告**  
本人宋建明(身份证号150103196112010014),依据《公司法》和《公司章程》相关规定,自愿退出呼和浩特市金鑫工贸有限公司(统一社会信用代码:911501005888356491)、呼和浩特市金盛商贸有限公司(统一社会信用代码:91150100092167149C)股东、监事身份,本人从未履行过该公司的任何职责,未出资并未取得任何收益,由该公司在存续经营期间产生的任何法律责任、经济纠纷、收益概与本人无关,特此公告。  
**注销公告**  
和林格尔县群众来访联合接访中心(统一社会信用代码12150123MB1N302966),依据《事业单位登记管理暂行条例》及《内蒙古自治区关于公共机构和事业单位登记管理暂行条例》(试行)》(内稳发[2016]1号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》([2021]17号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:  
**一、项目概要:**呼和浩特新机场场外输油管线1号、2号阀室土地征转报批项目总面积0.1434公顷,其中件不更村集体土地0.0755公顷(地类为:农村道路0.0048公顷、沟渠0.0019公顷、其它草地0.0688公顷);哈沙图村集体土地0.0679公顷(地类为:水浇地0.0641公顷,旱地0.0038公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。  
**二、征求公众意见的主要事项:**1.征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2.征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见建议。3.征求公众对该项目社会稳定风险评估方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。  
**三、公众参与联系方式:**实施单位:中国航油集团物流有限公司,联系人:兰于涵,电话:18622692504,邮箱:lanyh@cnaf.com  
中国航油集团物流有限公司 二〇二五年三月二十一日

**遗失声明**  
以下人员不慎将税务检查证丢失,董瑞 内 税证150105194003;乔瑞清,内 税证150105194010;王 悦 莉,内 税证150105194011;张 广,内 税证150105194009;齐 丽 娜,内 税证150105194006,特此声明。

**遗失声明**  
●林思颖,性别:女,遗失出生医学证明,出生证编号:L150209649,声明作废  
●(父亲:卢鹏飞,母亲:齐艳秋)卢佳沛遗失出生医学证明,编号 Q150259219,2016年11月25日出生,声明作废  
●鹰罕区华亮小师傅酸辣粉店遗失食品经营许可证副本,编号 JY21501055111348,声明作废  
●王振,郭巧粉遗失宁夏玺越房地产有限公司开具的银川市兴庆区绿城蘭园项目4#1-3103室收据一张,收据号 LY050648,金额20000元,开具日期2023年3月19日,特此声明  
●姬妮日乐,性别:女,遗失出生医学证明,编号 Q150141268,声明作废  
●内蒙古广播电视台记者赵艺丞 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661466,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者张晚晨遗失记者证,编号 G32050066661462,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者赵艺丞 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661480,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者景志浩 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661409,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者王玮琦 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661486,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者阿璐斯 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661483,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者王宇飞 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661472,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者李佩宣 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661470,特此声明  
●内蒙古广播电视台记者薛花 遗 失 记 者 证, 编 号 G32050066661465,特此声明  
●赵阿如那遗失北京市京师(呼和浩特)律师事务所律师证,执业证号 11501201811077713,声明作废  
●赛罕区元吉打字复印室遗失营业执照正本,统一社会信用代码 92150105MA0P949E1Y,声明作废  
●王俊东遗失中实都会公司开具的南区车位B-018收据,收据编号 zsyzy6964,金额50000.00元,声明作废  
●郝海龙 遗 失 残 疾 人 卡, 证 号 15010519690731909344, 声 明 作 废  
●彭韶光将托克托县五申镇石老二新营子村民委员会三组土地确权证丢失,经营权证号 029407, 合 同 代 码 号 150122102220030037J,声明作废

●家人不慎将逝者刘振喜(身份证 150102194705211510)在呼和浩特市慈安园公墓骨灰寄存处56杠7杠17号骨灰寄存证丢失,持证人:刘涛,特此声明  
●托克托县大地物流有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150122MA0R1U578T,声明作废  
●呼和浩特市特里咨询有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150102MA0R0CYG29,声明作废  
●苏尼特左旗额勒苏图畜产有限责任公司遗失中国农业银行股份有限公司苏尼特左旗支行开户许可证,核准号 J2014000139001, 账 号 05300101040013743,声明作废  
●北京博宇浩远自动化技术有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码 91150102MACDRQ3C6Y) 遗 失 合 同 章 一 枚, 声 明 作 废, 由 该 印 章 遗 失 产 生 的 任 何 法 律 责 任 及 经 济 纠 纷 概 与 本 公 司 无 关  
●呼和浩特市城市雕塑艺术馆农业发展有限公司青城奶站餐饮分公司遗失食品经营许可证副本,证号 JY21501055221666, 声明作废  
●内蒙古荣城物流有限公司不慎将车辆蒙L6K79挂(黄)道路运输证遗失,证号 150824056270, 声明作废  
●鄂托克旗旗克种养殖有限责任公司(统一社会信用代码 9115062456690173X4)的财务专用章遗失,声明作废  
●呼和浩特市崔崔餐饮店遗失食品经营许可证副本,编号 JY21501031090011, 声明作废  
●内蒙古隆城商业管理有限公司(代码 91150105MA7FU6T59J)遗失公章一枚,合同章各一枚,声明作废  
●金桥开发区巴乙尔蔬菜种植园遗失营业执照副本,统一社会信用代码 92150193MA0PKQH16T, 经 营 者:关乌力吉巴乙尔,声明作废  
●达茂旗鸿利丰源农牧业专业合作社(统一社会信用代码 93150223MA0NPN4102) 遗 失 公 章 一 枚, 编 号 15022310007977, 声 明 作 废  
●鄂尔多斯市嘉东煤业有限公司工会委员会(统一社会信用代码81150602MC464262E)遗失工会法人资格证书,声明作废  
●包头市腾捷贸易有限公司的公章 遗 失, 公 章 编 号 15020310037544, 声 明 作 废  
●张金萍将坐落于和林格尔县城关镇新街南牛羊路东的房屋所有权证遗失,证号 7481, 声 明 作 废  
●张金萍将坐落于和林格尔县城关镇红旗街南的房屋所有权证遗失,证号 4167, 声 明 作 废

●赛罕区九十八度书店遗失出版物经营许可证副本,编号:新出发零字第 15A04246号, 声明作废  
●兴泰建设集团有限公司遗失康巴什新区阿勒腾席热镇滨湖路水岸新城汀园5-1-301购房合同(一式二份),编号 2022XS0627012568;和5-1-302购房合同(一式二份),编号 2022XS0627012567, 声明作废  
●中国人寿保险股份有限公司内蒙古分公司一份保险合同,保险合同号:2025150122SD1500000576, 邮寄过程中丢失, 声 明 作 废  
●曹子涵,性别:女,遗失出生医学证明,编号 R150112390, 声 明 作 废  
●李昊远于2025年2月4日在西安遗失二代身份证,证号 1501230060901105X, 声 明 作 废  
●马晓蕊,性别:男,遗失出生医学证明,编号: R150212226, 声 明 作 废  
●宝音遗失内蒙古广播电视台记者证,证号 153185273047700325, 声 明 作 废  
●土默特左旗白庙子镇刘家村股份经济合作社(统一社会信用代码 N2150121MF5636598X) 遗 失 公 章 一 枚, 声 明 作 废  
●托克托县泰昊皮业有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码 91150122061639836D, 声 明 作 废  
●本人贾勇,朱玉梅(身份证号 150103195509091022)将呼和浩特市回民区明泽百度大厦8号楼4单元6层中户的购房款收据丢失(收据编号 0009534, 金额:16195 元)及西城锦绣8号楼4(3)单元6层中户的购房款收据丢失(收据编号:0013368, 金额8000 元),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关  
●包氏正骨蒙医医院遗失医疗机构执业许可证,登 记 号 PDY00855615010217A4112, 声 明 作 废  
●楚世政遗失二代身份证, 身 份 证 号 412823198906302412, 声 明 作 废  
●内蒙古臻越商贸有限公司 遗 失 密 码 纸, 账 户 号 码: 0602102209100006703, 基 本 存 款 账 户 编 号: JY1910021868002, 开 户 银 行: 中 国 工 商 银 行 股 份 有 限 公 司 呼 和 浩 特 光 明 西 路 支 行, 声 明 作 废